



Nieuwsbrief van het Dialysecentrum Flevoziekenhuis Weer Water Online

Nieuwsbrief 3, oktober 2009

Personeel

We hebben weer gezinsuitbreiding! 2 dialyseverpleegkundigen, een ieder al bekend; Moniek Hees en Martina den Otter, een nieuwe leerling Ilona Hiemstra en per 1 oktober begint Rozan Kruijmer maatschappelijk werker.

Hallo allemaal.

Vele van jullie weten al wie ik ben maar ik zal mij nog even officieel voorstellen:

Ik ben **Moniek van Hees** en al enige jaren werkzaam in de verpleging. Ik heb mijn opleiding tot dialyseverpleegkundige in Hilversum gevolgd.

Ik heb daar 3 jaar met veel plezier gewerkt, omdat ik in Almere woon en geen zin meer had om elke dag in de file te staan ben ik opzoek gegaan naar een werkplek dichtbij huis.

Nu kan ik lekker op de fiets naar mijn werk, want sinds juni dit jaar werk ik met veel plezier op de dialyseafdeling van het Flevoziekenhuis.

Groetjes Moniek.

Beste allemaal,

Mijn naam is **Martina den Otter** en woonachtig in Zeewolde.

Al jaren werkzaam in de verpleging en sinds januari gediplomeerd dialyseverpleegkundige.

Met veel plezier sinds 1 juni op de dialyse afdeling in het Flevoziekenhuis aan het werk.

Heerlijk geen file en een gezellig team. Huisje, boompje en beestje is mijn ding. En nog wat vergeten??? Vraag gerust!!!

groeten, Martina

Inmiddels heb ik met de meeste van jullie wel al kennis gemaakt, maar ik zal mij nog even officieel voorstellen.

Ik ben **Ilona Hiemstra**, en ben 1 september begonnen met voorwerken in het dialysecentrum. In november zal ik gaan starten met de opleiding tot dialyse verpleegkundige.

Eerder was ik werkzaam als algemeen verpleegkundige op de interne afdeling van het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam. Ondanks dat ik daar nog met veel plezier werkte was ik toe aan een nieuwe uitdaging, en aangezien ik ook in Almere woon leek het mij een goed idee eens in het Flevoziekenhuis te gaan kijken. Eindelijk geen files meer!

Ik heb de eerste weken in het centrum als erg leuk en leerzaam ervaren, en heb ook heel veel zin om met de opleiding te gaan starten!

Recepten

Turks gehakt met yoghurt-muntsaus

2 pers, 25 minuten

1 kleine ui	saus
200 gr lamsgehakt	½ komkommer
2 theelepels komijn	1/8 liter halfvolle yoghurt
2 theelepels peterselie (versgemalen) peper	1 teentje knoflook 1 eetlepel verse munt
3 eetlepels (olijf) olie	

Vermeng het gehakt met gesnipperde ui, komijn en fijgehakte peterselie. Maak het gehaktmengsel op smaak met peper. vorm hiervan 2 gehaktkoekjes. Maak de saus: meng de yoghurt met de in stukjes gesneden komkommer, uitgeperste knoflook en gesnipperde munt. Verhit de olijolie en een braadpan en bak de gehaktkoekjes aan alle kanten bruin. braad de gehaktkoekjes in ca 20 minuten op een laag vuur, keer ze regelmatig om. Serveer de koekjes met de yoghurtsaus.

- Vervang de halfvolle yoghurt door griekse yoghurt

Per portie: 25 g eiwit; 50 g natrium; 350 mg kalium; 190 mg fosfaat

Saus per portie: 4 g eiwit; 50 mg natrium; 100 mg kalium; 60 mg fosfaat

Garnalensalade

Voorgerecht 2 pers, 15 min

- 1 kleine mandarijn
- ½ appel
- klein struikje witlof (75 gr)
- 50 gr. gepelde garnalen
- 3 eetlepels stijfgeslagen slagroom
- 1 eetlepel mayonaise
- ½ theelepel kerrie
- mespunt ketoembar (versgemalen) peper
- 2 blaadjes sla

Verdeel de mandarijn in partjes en snijd de appel in blokjes. Snijd de witlof in dunne reepjes. Schep het

fruit, de witlof en de garnalen door elkaar. Roer een dressing van de slagroom, mayonaise, kerrie, ketoembar en (versgemalen) peper. Schep de dressing voorzichtig door de salade. Leg op 2 bordjes een blaadje sla en verdeel de salade hierover.

- Als u op het vet wilt letten, vervang dan de mayonaise door fritessaus en de slagroom door slankroom of yoghurt

Per portie: 6 g eiwit; 300 mg natrium; 150 mg kalium; 100 mg fosfaat

Nieuwbouw

In principe 2 November is het zover, we gaan verhuizen naar de nieuwbouw! Een aantal van u heeft al eens gedialyseerd in onze nieuwe afdeling, waar het nu nog stil en wat leeg is, maar dan gaan we het gezellige Q-gebouw toch echt na bijna 4 jaar verlaten. De precieze datum is nog niet bekend, maar we houden u op de hoogte.

Maatschappelijk werk

Tegemoetkoming kosten voor nierpatiënten:

De gemeente Almere, afdeling sociale zaken, heeft besloten dat nierpatiënten een vergoeding kunnen krijgen voor extra gemaakte kosten. Het maandelijks uit te keren bedrag is € 67,-

Er zijn een aantal voorwaarden waaraan u moet voldoen;

- U heeft een bijstanduitkering
- U heeft een minimuminkomen uit betaald werk, WIA of AOW
- U heeft een nierfunctie van 20 % of minder
- U dialyseert in het dialysecentrum of thuis

Voor de aanvraag heeft U een schriftelijke verklaring nodig van het dialysecentrum

dat u voldoet aan de twee laatstgenoemde voorwaarden.

Het is niet mogelijk de vergoeding vanuit het dialysecentrum aan te vragen. Het beleid van de Gemeente is dat U het aanvraagformulier persoonlijk of telefonisch aanvraagt. Aan de hand van de gegevens die U aanlevert beoordeelt de Gemeente of U in aanmerking komt voor de vergoeding. Schroom niet om de aanvraag te doen, onderzoek door de Nierstichting heeft aangetoond dat nierpatiënten extra kosten maken. Het telefoonnummer van sociale zaken is (036) 5399199. Bij de aanvraag moet U aangeven dat het om de vergoeding gaat voor nierpatiënten, dit om te voorkomen dat U het verkeerde formulier ontvangt.

Als u al klant bent bij sociale zaken kunt u ook contact opnemen met uw contactpersoon.

De maandelijkse vergoeding heeft **geen** invloed op de hoogte van de zorg en/of huurtoeslag die u mogelijk ontvangt.

U kunt contact opnemen met het maatschappelijk werk van het dialysecentrum voor de schriftelijke verklaring en eventuele vragen. Tel: (036) 5398674

Patient & Co

Zaterdag 28 november vindt de themadag zelfmanagement voor nierpatiënten plaats. De informatie kunt u lezen op het prikbord in de hal van het dialysecentrum. Het aanmeldingsformulier is verkrijgbaar bij het secretariaat.

Wist u dat...

- vanaf 1 januari 2010 ons nieuwe telefoonnummer **036-8689237** is.
- Vlees heel goed vervangen kan worden door ei, kaas, soja, peulvruchten en kant en klare vleesvervangers
- De brandweer onlangs moest uitrukken voor de tosti van Gwendolyn?
- De dialysefiets ook voor de afdeling gynaecologie is?
- De haarverf in de aanbieding is?
- Het volgende dialysecafé in voorbereiding is?
- Ben alles weet van varens?